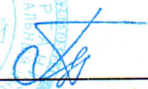


АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»



Утверждаю  
Декан СПФ

 Т.В. Поштарева  
«19» мая 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт  
(наименование дисциплины)


Направление подготовки 40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы: Правоприменительная деятельность

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная


Год начала подготовки – 2021

Разработана  
доц. кафедры СГД  
 И.Р. Тарасенко

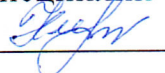
Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «19» мая 2023 г.  
протокол № 9

Зав. кафедрой  Е.В. Смирнова

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии СПФ  
от «19» мая 2023 г.  
протокол № 9

Председатель УМК  Т.В. Поштарева

Согласована  
зав. выпускающей  
кафедрой частноправовых  
дисциплин

 И.В. Кулькина

## Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ	4
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1. Содержание дисциплины	5
5.2. Структура дисциплины	8
5.3. Занятия семинарского типа	10
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)	11
5.5. Самостоятельная работа	12
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	12
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	31
8.1. Основная литература	31
8.2. Дополнительная литература	31
8.3. Программное обеспечение	31
8.4. Профессиональные базы данных	31
8.5. Информационно-справочные системы	32
8.6. Интернет-ресурсы	32
8.7. Методические указания по освоению дисциплины	32
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	37
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	38

## • ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:  
 формирование у обучающихся физической культуры личности;  
 формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья;  
 формирование психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.Б.26) ОПОП

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Безопасность жизнедеятельности	
Теория государства и права	

## • ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и индикатор (индикаторы) достижения компетенции	Результаты обучения
УК– 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья, профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Владеет</b> навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования
		<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности
		<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

##### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		2	р
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	8	4	4
из них			
- лекции	8	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	32	16	16
из них			
- семинары (С)	10	4	6
- методические занятия (МЗ)	22	12	10
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	12	6	6
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр	Триместр
		р	р
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>12,6</b>	<b>6,3</b>	<b>6,3</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	4	2	2
из них			
- лекции	4	2	2
2) занятия семинарского типа (ПЗ)			
из них			
- семинары (С)	4	2	2
- методические занятия	4	2	2
3) промежуточная аттестация	0,6	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>59,4</b>	<b>29,7</b>	<b>29,7</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	32	16	16
Подготовка к аттестации	7,4	3,7	3,7

<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Тримест	Тримест
		р 1	р 4
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
в том числе:			
1) занятия лекционного типа (ЛК)	8	4	4
из них			
- лекции	8	4	4
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	16	8	8
из них			
- семинары (С)	4	2	2
- методические занятия	12	6	6
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
в том числе:			
Реферат	20	10	10
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к занятиям семинарского типа)	28	14	14
Подготовка к аттестации			
<b>Общий объем, час</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№ № раздел а (темы)	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Основы физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Тема 2	История физической культуры и спорта	История физической культуры, ее предмет, задачи, методы изучения, периодизация. Истоки и причины возникновения физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России.

Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	<p>Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Функциональная активность человека.</p> <p>Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.</p>
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	<p>Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	<p>Работоспособность студента и ее составляющие. Изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности.</p>
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая	<p>Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе</p>

	подготовка бакалавра	<p>подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.</p> <p>Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.</p> <p>Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой. Использование методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p>
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.</p>
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<p>Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Общая культура как условие</p>

		формирования здорового образа жизни.
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	История возникновения комплекса ГТО. Цель и задачи комплекса ГТО. Принципы комплекса ГТО. Содержание комплекса – нормативы. ГТО в современной России.
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека. Методики развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	ПР	СР
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	-	2	2
Тема 2	История физической культуры и спорта	6	2	-	2	2
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	6	-	2	2	2
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	4	-	-	2	2
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	8	-	2	2	4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6	-	-	2	4
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10		4	2	4
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2	-	2	2
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	2	-	2	2
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8	-	2	2	4
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

### Заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	ПР	СР



Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	-	-	4
Тема 2	История физической культуры и спорта	6	-	-		6
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4	-	-	-	4
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6	-	2	-	4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4	-	-		4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6	-	-	2	4
	<i>Аттестация</i>	4				
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6				6
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	6	2	-	-	4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	6	-	-	2	4
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	-	6
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	8	-	2	-	6
	<i>Аттестация</i>	4				
	<b>Итого за триместр</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
	<b>Общий объем</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>52</b>

#### Очно-заочная форма обучения

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы)	Количество часов				
		Всего	ЛК	С	ПР	СР
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	2	-	2	4
Тема 2	История физической культуры и спорта	8	2	2	-	4
Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	4	-	-	-	4
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	4	-	-		4
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	6	-	-	2	4

<b>Итого за триместр</b>		36	4	2	6	24
Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	-	-	-	6
Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2	-	2	4
Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	10	2	2	-	6
Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	6	-	-	2	4
Тема 11	Методики развития основных физических качеств	6	-	-	2	4
<b>Итого за триместр</b>		36	4	2	6	24
<b>Общий объем</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>48</b>

### 5.3. Занятия семинарского типа

#### Очная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
1	ПР	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	ПР	Тема 2	История физической культуры и спорта	2
3	С/ПР	Тема 3	Социально-биологические основы физической культуры	2/2
4	ПР	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
5	С/ПР	Тема 5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальная деятельность	2/2
6	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
7	С/ПР	Тема 7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4/2
8	ПР	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
9	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
10	ПР	Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2
11	С/ПР	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2/2

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Наименование	Количество часов
1	С	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов	2

			в системе физического воспитания	
2	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
3	ПР	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
4	С	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2

#### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Вид занятия	№ раздела (темы)	Тема	Количество часов
1	ПР	Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2	С	Тема 2	История физической культуры и спорта	2
3	С	Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания	2
4	ПР	Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	2
5	ПР	Тема 8	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
6	С	Тема 9	Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2
7	ПР	Тема 10	Комплекс ГТО в отечественной системе физического воспитания	2
8	ПР	Тема 11	Методики развития основных физических качеств	2

#### 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)

##### Типовые темы рефератов

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом а организм человека.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
8. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
9. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
10. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
11. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
12. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.

13. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
14. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
15. Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
16. Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
17. Методики закаливания человека.
18. Влияние осанки на здоровье человека.
19. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
20. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
21. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
22. Самоконтроль а занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
24. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
27. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
28. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
29. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
30. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
31. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
33. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
34. Аутогенная тренировка человека.
35. Виды и профилактика утомления.

### 5.5. Самостоятельная работа

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО
Тема 1-11	1. Самостоятельное изучение тем (разделов).	12	28	32
	2. Подготовка к занятиям семинарского типа: чтение профессиональной литературы, конспектирование, выполнение заданий, подготовка к дискуссии.			
	3. Создание презентаций.			
	4. Подготовка рефератов	20	20	20
	5. Подготовка к аттестации	-	-	7,4
	Итого:	32	48	59,4

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

– сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;

- обработка текстовой и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

**Интерактивные и активные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

№ раздела (темы)	Вид занятия	Используемые интерактивные и активные образовательные технологии	Количество часов		
			ОФО	ОЗФО	ЗФО
Тема 6	ПР	Компьютерная презентация	2	2	2
Тема 8	С	Компьютерная презентация	2	2	2
Тема 9	С	Групповая дискуссия	2	2	2
Тема 11	С	Групповая дискуссия	2	2	2

**Практическая подготовка обучающихся**

№ раздела (темы)	Вид занятия (ЛК, ПР, ЛР)	Виды работ	Количество часов
-	-	-	-

**7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Таблица 1 – Показатели оценивания и оценочные средства для оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
			текущий контроль успеваемости и	промежуточная аттестация
УК– 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания должного уровня физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма	<b>Знает</b> теоретические и методические основы физической культуры для укрепления здоровья и успешной профессиональной деятельности	Контрольные вопросы к устному опросу Реферат Тестовые задания.	Контрольные вопросы
		<b>Умеет</b> использовать средства и методы физической культуры для укрепления здоровья,	Практические задания Дискуссия	Ситуационная задача

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства)	
			текущий контроль успеваемости и	промежуточная аттестация
		профессионально-личностного развития и физического самосовершенствования		
		<b>Владеет</b> навыками сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования	Практические задания Компьютерная презентация	Ситуационная задача
	УК-7.2. Определяет средства и методы физической культуры, необходимые для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает</b> средства и методы физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности	Контрольные вопросы к устному опросу Реферат Тестовые задания	Контрольные вопросы
		<b>Умеет</b> выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические задания Компьютерная презентация	Ситуационная задача
		<b>Владеет</b> навыками формирования здорового образа жизни	Практические задания Дискуссия	Ситуационная задача
УК-7				зачет

### Типовые задания для текущего контроля

#### Перечень типовых контрольных вопросов для подготовки к устному опросу

3. Дайте определение понятиям «физическая культура», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая рекреация», «физическая реабилитация», «физическая форма».

4. Что такое спорт? Охарактеризуйте спорт высших достижений, профессиональный спорт, любительский спорт, массовый спорт?
5. Охарактеризуйте социальную значимость и функции физической культуры и спорта.
6. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
7. Что понимается под саморегуляцией и самосовершенствованием организма в процессе его развития.
8. Дайте физиологическую характеристику процессам утомления и восстановления организма после нагрузок.
9. Какие представления известны в науке о здоровье человека?
10. Дайте определение понятию «здоровье» с позиции Всемирной организации здравоохранения. Какие еще существуют определения этого понятия?
11. Назовите основные факторы, обуславливающие формирование здорового образа жизни. Что включает в себя здоровый образ жизни?
12. Дайте краткую характеристику социально-психологических особенностей студенческого возраста.
13. Охарактеризуйте психофизические особенности учебно-трудовой деятельности студентов.
14. Опишите внешние признаки утомления в процессе физической нагрузки.
15. Какие основные положения определяют закономерности спортивной тренировки.
16. Какова оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Назовите особенности самостоятельных занятий для людей разного возраста.
18. Понятие и значение ППФП.
19. Раскройте классификацию физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по анатомическому признаку, по структурным биомеханическим признакам, по степени близости к соревновательным упражнениям.
20. Охарактеризуйте возможности влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
21. Какие негативные последствия проявляются в результате пренебрежительного отношения к физической культуре общества и личности?
22. В чём на Ваш взгляд заключаются основные недостатки в физическом воспитании детей и учащейся молодежи?
23. Назовите природные, биологические и социальные факторы, влияющие на организм и здоровье человека.
24. Назовите показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
25. Дайте характеристику изменений пульса и кровяного давления при физической нагрузке.
26. Охарактеризуйте уровни культуры здорового образа жизни студента.
27. Охарактеризуйте основные формы и средства физической культуры, повышающие общую и умственную работоспособность в течение дня?
28. Каковы роль, задачи и методика утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз и минуток?
29. Охарактеризуйте структуру тренировочного занятия.
30. Значение мышечной релаксации (расслабления).
31. Охарактеризуйте пульсовые режимы тренировочной нагрузки разной интенсивности. Приведите примеры разных методик расчета ЧСС.
32. Назовите методические принципы физического воспитания и охарактеризуйте психолого-педагогические и физиологические закономерности и их составляющие.
33. Охарактеризуйте основные методы чередования нагрузки и отдыха.
34. Дайте определение понятию «нагрузка». Виды нагрузок.

35. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
36. Дайте определение основным физическим качествам (способностям). Основные закономерности развития физических качеств.
35. Физическое качество «сила»: максимальная, абсолютная, относительная сила. Сенситивные периоды развития силы.
36. Охарактеризуйте основные силовые качества человека (максимальная изометрическая сила, медленная динамическая, «взрывная» сила, амортизационная, силовая выносливость).
37. Назовите и охарактеризуйте основные средства и методы развития силовых способностей.
38. Физическое качество «выносливость»: общая, специальная, скоростная, статическая, силовая. Сенситивные периоды развития выносливости.
39. Перечислите основные средства и методы воспитания выносливости.
40. Физическое качество «гибкость»: активная, пассивная. Сенситивные периоды развития гибкости.
41. Основные средства и методы развития гибкости.
42. Физическое качество «быстрота»: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота движений. Сенситивные периоды развития быстроты.
43. Физическое качество «ловкость». Сенситивные периоды развития ловкости.
44. Приведите примеры упражнений и условий их выполнения, способствующих развитию координационных способностей.
45. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

### **Критерии и шкала оценки устного опроса**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе учебной, методической, дополнительной литературы; студент понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос четкое, последовательное и грамотное; допускаются единичные несущественные ошибки, самостоятельно исправляемые студентами.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если изложение полученных знаний полное, в соответствии с требованиями рабочей программы на основе только учебной литературы; студент понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; построение ответа на вопрос достаточно четкое, последовательное и грамотное; допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентами после указания преподавателя на них.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если изложение полученных знаний неполное (на основе только учебной литературы), однако это не препятствует усвоению последующего программного материала; студент частично понимает актуальность и научно-практическую значимость обсуждаемого вопроса; затрудняется при самостоятельном воспроизведении ответа; построение ответа непоследовательное и нечеткое; допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные с помощью преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя, или студент отказался от ответа на вопрос.

### **Типовые задания для текущего контроля успеваемости Перечень типовых тестовых заданий**

#### **Тест 1.**

1. Физическая культура представляет собой...
  - а) учебный предмет в школе;



- б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...
- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
  - б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
  - в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
  - г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3. Под физическим развитием понимается...
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...
- а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;
  - в) работоспособности человека;
  - г) природных физических свойств человека.
5. Отличительным признаком физической культуры является...
- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
  - б) физическое совершенство;
  - в) выполнение физических упражнений;
  - г) занятия в форме уроков.
6. Физическими упражнениями называются...
- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
  - б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
  - в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
  - г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.
7. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?
- а) адаптационные задачи
  - б) гигиенические задачи
  - в) двигательные задачи
  - г) методические задачи
8. Цель физического воспитания заключается...
- а) в создании условий для максимального физического развития человека, совершенствования его двигательных навыков, воспитание моральных качеств

- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний

## Тест 2.

– Главной причиной нарушения осанки является...

- А. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- Б. Слабость мышц
- В. Отсутствие движений во время учебных занятий
- Г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- А. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
- В. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- Г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- А. Лекарственные средства
- Б. Медицинское обследование
- В. Физические упражнения
- Г. Туризм

4. Правильное дыхание характеризуется...

- А. Более продолжительным выдохом
- Б. Более продолжительным вдохом
- В. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
- Г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- А. Затылком, ягодицами, пятками
- Б. Лопатками, ягодицами, пятками
- В. Затылком, спиной, пятками
- Г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

6. Релаксация - это ...

- А. Физическое и психическое расслабление
- Б. Физическое расслабление
- В. Физиологическое расслабление
- Г. Психическое расслаблении

7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- Б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- В. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- Г. Создании специфических духовных ценностей

8. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?
- А. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
  - Б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
  - В. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
  - Г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений
9. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?
- А. Активная двигательная деятельность человека
  - Б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
  - В. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
  - Г. Всё вышеперечисленное
10. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?
- А. Физическая подготовка
  - Б. Физическое совершенствование
  - В. Физическое развитие
  - Г. Физическое упражнение
11. Основные направления использования физической культуры способствуют...
- А. Формированию базовой физической подготовленности
  - Б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
  - В. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
  - Г. Всего выше перечисленного
12. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
- А. Физической подготовленности человека к жизни
  - Б. Развитие резервных возможностей организма человека
  - В. Сохранение и восстановление здоровья
  - Г. Подготовку к профессиональной деятельности
15. Двигательные действия представляют собой...
- А. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
  - Б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
  - В. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
  - Г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

#### **Критерии и шкала оценки тестовых заданий**

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

### **Перечень типовых тем рефератов.**

- Роль физической культуры в развитии человека.
- Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
- Влияние систематических занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом на организм человека.
- Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
- Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
- Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
- Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
- Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
- Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
- Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
- Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
- Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
- Основы рационального питания и контроля над весом тела.
- Оздоровительные системы физической культуры (традиционные, восточные и др.).
- Роль двигательной активности в режиме дня студентов.
- Методики закаливания человека.
- Влияние осанки на здоровье человека.
- Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
- Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
- Самоконтроль на занятиях физической культурой, его цели и задачи. Средства и методы самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
- Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
- Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
- Физическое развитие человека и методы его определения.
- Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
- Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
- Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
- Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
- Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.
- Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
- Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста и пола.
- Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних условиях.
- Аутогенная тренировка человека.
- Виды и профилактика утомления.

### Критерии и шкала оценки рефератов

Оценка «отлично» выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### Практические задания

Задание 1. Провести исследование физического развития (метод антропометрических стандартов).

1. Наблюдение за ростом: Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом: Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

3. Наблюдение за окружностью грудной клетки: Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

4. Развитие мышечной системы: первая группа – рельефное выступание контуров мышц, вторая группа – все случаи, когда мышечная система не относится ни к первой ни ко второй группе; третья группа – незначительные контуры мышц, отвисание живота, выступание ключиц и гребня лопаток, недостаточная упругость при напряжении.

Задание 2. Составить представление о пропорциональности телосложения.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки – окружность ГК (в см) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста (в см) – норма -50-55%.

Индекс пропорциональности между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в см) – норма для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Задание 3. Определить функциональное состояние организма путем проведения ортостатической пробы.

Ортостатическая проба – подсчитывается пульс в состоянии покоя. Из исходного положения «сидя» испытуемый принимает положения «стоя», подсчитывается пульс. Оценивается разница в частоте пульса: учащение на 8 и менее уд\мин – пониженная возбудимость сердечно-сосудистой системы; 8-14 уд\мин – нормальная реакция; 14 и более – повышенная возбудимость сердечно-сосудистой системы.

Задание 4. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы Штанге и Генчи.

Проба Штанге – после 2-3 глубоких дыхательных циклов задержать дыхание на максимальное время (норма – 60 сек и более); проба Генчи – порядок проведения пробы тот же, только дыхание задерживается на выдохе (норма – более 30 сек).

Задание 5. Определить функциональное состояние организма путем проведения пробы с 20-ю приседаниями.

Подсчитывается пульс в состоянии покоя. Выполняется 20 приседаний за 30 сек. Оценка пробы: «хорошая реакция сердечно-сосудистой системы» - учащение пульса сразу после пробы не превышает 50%, продолжительность восстановления не более 1,5 мин; «удовлетворительная реакция» - возбудимость пульса до 75-80%, восстановление – не более 3 мин.; «неудовлетворительная реакция» - возбудимость пульса – более 80%, восстановление – более, чем 3 мин.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса.

ИП – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью – движение в плечевых суставах назад в стороны -2 раза, движение в плечевых суставах назад в стороны с одновременным разгибанием локтевых суставов – 2 раза. Выполнить 10 циклов.

Задание 7. Составить комплекс упражнения для развития мышц ног.

Упражнения для развития икроножной мышцы – отрыв пяток от пола из исходного положения «стоя»; упражнения для развития мышц передней поверхности бедра – приседания.

Задание 8. Выполнить оценку быстроты двигательной реакции.

Для проверки выполняется «эстафетный тест» - Из положения «стоя», сильнейшая рука ребром ладони вниз с разогнутыми пальцами вытянута вперед. Помощник устанавливает 40 см линейку на расстоянии 1-2 см от ладони с нулевой отметкой на уровне нижнего края ладони. Помощник отпускает линейку, испытуемый должен схватить падающую линейку. Измеряется расстояние от нижнего края линейки.

Задание 9. Выполнить оценку степени нагрузки по частоте дыхания.

Измерить ЧСС в покое. Рассчитать ЧСС при определенной работе. Повышение на 25-40% – легкая работа, 40-50% – средняя, более 60-85% – высокая.

#### Критерии и шкала оценки решения практического задания

Оценка	Критерии
Отлично	ставиться, если содержание работы/ответа полностью соответствует заданию. Обучающийся, демонстрирует всестороннее, систематическое и

	глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практическое задание. Полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Материал изложен в определенной логической последовательности, с использованием современных научных терминов. Обучающийся продемонстрировал в полном объеме необходимые знания и умения; обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи; способность представлять результаты исследования в творческой форме; обоснование возможности практического использования полученных данных. Оформление работы в целом отвечает установленным требованиям.
<b>Хорошо</b>	ставится, если содержание работы/ответа достаточно полноотражает задание. Обучающийся демонстрирует знание учебного материала, умение успешно выполнить задание, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя. Научная терминология используется достаточно, отражена новизна полученных данных, выводы достаточно обоснованы. Достаточно продемонстрирован личный вклад обучающегося в работу. Оформление работы отвечает установленным требованиям.
<b>Удовлетворительно</b>	содержание работы/ответа недостаточно полностью соответствует заданию. Задание выполнено частично. Обучающийся демонстрирует недостаточное освещение заданной темы, допущены погрешности и неточности, допускает одну существенную ошибку, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Научная терминология используется недостаточно, выводы не обоснованы. Личный вклад обучающегося в работу недостаточен. Оформление работы не полностью отвечает установленным требованиям.
<b>Неудовлетворительно</b>	содержание работы/ответа не соответствует заданию. В работе продемонстрирован низкий уровень знаний и умений, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии, нет выводов, ограничен объем содержания выполненного задания. Оформление работы не отвечает установленным требованиям.

#### **Типовые задания для дискуссии**

Тема 9. Здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

1. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.
2. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
3. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни.
4. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни и личное отношение к здоровью. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 11. Методики развития основных физических качеств.

1. Характеристика основных физических качеств. Возрастные периоды развития физических качеств человека.

2. Методикиразвития силы.
3. Методикиразвития быстроты.
4. Методикиразвития ловкости.
5. Методикиразвития гибкости.
6. Методикиразвития выносливости.

### **Критерии и шкала оценки участия в дискуссии**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, аргументировано отстаивать свою точку зрения и воспринимать противоположные, отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент показал умение грамотно подбирать факты, излагать основные положения, однако не смог убедительно аргументировать свою точку зрения и отвечать на вопросы оппонентов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент смог подобрать некоторые факты, но при этом ему не удалось обосновать свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если при аргументации точки зрения студент не смог подобрать аргументы и факты для обоснования своей позиции.

### **Типовые задания для промежуточной аттестации**

#### **Перечень типовых контрольных вопросов для устного опроса на промежуточной аттестации (зачет)**

1. Физическая культура - часть общей культуры. Сущность понятия «Физическая культура».
2. Место и роль физической культуры в современном обществе.
3. Понятие о системе физического воспитания и его структуре (основы системы физического воспитания).
4. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
5. Специфические функции физической культуры (функция физического воспитания; оздоровительно-рекреативная функция; соревновательно-достиженческая функция).
6. Общекультурные функции физической культуры (функция духовного воспитания, экономическая функция, функция досуга, познавательная функция).
7. Понятие о формах физической культуры и их классификация (физическое воспитание, производственная физическая культура, оздоровительно-рекреативная физическая культура, спорт).
8. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм человека.
9. Классификация физических упражнений.
10. Содержание и форма физических упражнений.
11. Понятие о технике физических упражнений (основы, детали техники, факторы обеспечивающие совершенствование техники).
12. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
13. Понятие о методах физического воспитания и их структурной основе (нагрузка и отдых).
14. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
15. Специфические методы физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).
16. Специфические принципы в физическом воспитании (принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип прогрессирующего воздействия, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности педагогического воздействия).



17. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
18. Физиологический механизм формирования двигательного действия и взаимодействие (перенос) навыков.
19. Сила и основы методика ее воспитания.
20. Скоростные способности и основы методика их воспитания.
21. Выносливость и методика ее воспитания.
22. Гибкость и методика ее развития.
23. Ловкость и методика ее воспитания.
24. Роль самостоятельных занятий в решении задач физического воспитания студентов.
25. Виды самостоятельных занятий физической культурой студентов.
26. На чем основывается подбор физических упражнений для самостоятельных занятий.
27. Руководство самостоятельными занятиями.
28. Содействие занятий физическими упражнениями повышению умственной работоспособности.
29. Взаимосвязь уровня физической подготовленности и успеваемости студентов вуза.
30. Основные психофизиологические характеристики умственного труда студентов.
31. Средства и методы использования двигательной активности для повышения эффективности учебного процесса в вузе.
32. Роль профессионально-прикладной физической подготовки для будущей профессиональной деятельности.
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Понятие «Соревновательный метод». Соотношение понятий «Соревнование» и «Соревновательный метод».
35. Понятие «Игровой метод». Соотношение понятий «Игра» и «Игровой метод».
36. Роль физических упражнений в развитии профессионально значимых качеств для различных видов трудовой деятельности.
37. Систематические занятия физическими упражнениями как компонент здорового образа жизни.
38. Причины травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
39. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
40. Самоконтроль на занятиях по физической культуре и спорту и его роль в предупреждении травматизма.
41. Роль соревнований в решении задач физического воспитания студентов.
42. Возрастные особенности развития основных физических качеств. Сенситивные периоды развития.
43. Методы развития физических качеств.
44. Комплексное развитие силы, быстроты и выносливости на занятиях физической культурой и спортом.
45. Формы активного отдыха студентов (гимнастика до начала занятий, физкультминутки, занятия в секциях, кружках, самостоятельные занятия).
46. Содержание активного отдыха с использованием двигательной деятельности.
47. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
48. Физические упражнения и система дыхания.
49. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
50. Влияние физических упражнений на различные системы организма.
51. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
52. Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье.
53. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

54. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.

55. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

56. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.

57. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

58. Содержание самоконтроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями, его цель и задачи. Дневник самоконтроля.

59. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

60. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).

61. Основы построения оздоровительной тренировки.

62. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

63. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.

64. Дайте определение понятий: физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность.

65. Раскройте неблагоприятное влияние на организм и здоровье человека гипокинезия и гиподинамии.

### **Ситуационные задачи для промежуточной аттестации**

Задача 1. Провести оценку массы тела распространенными способами. Составить индивидуальную программу коррекции веса.

Задача 2. Составить приблизительный комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задача 3. Составить приблизительный комплекс производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

Задача 4. Заполнить дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья) за текущий день. Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

Задача 5. Дать характеристику «совам» и «жаворонкам». Определить периоды активности своего рабочего дня. Составить режим дня с учетом тренировочного занятия.

Задача 6. Составить индивидуальный план тренировочных занятий недельного цикла с учетом расписания учебных занятий в вузе.

Задача 7. В практике проведения занятий по физической культуре и спорту используются следующие приемы дозирования физической нагрузки:

- изменение числа повторений упражнений;
- ускорение или замедления темпа движений;
- уменьшение или увеличение длительности выполнения упражнений;
- усложнение или упрощение исходных положений;
- изменение амплитуды движений;
- применение различных отягощений при выполнении упражнений;
- сокращение или увеличение интервалов отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (пассивный, активный).

На примере упражнения «приседание» увеличьте/уменьшите нагрузку.

Задача 8. Заполните таблицу: Внешние признаки утомления (по С.В. Хрущеву)

Степень утомления Объект наблюдения	Незначительное	Значительное	Сильное
Окраска кожных покровов			
Потливость			
Движения			
Дыхание			
Внимание			
Самочувствие			

Задача 9. Опишите метод оценки динамической нагрузки по индексу Руффье (формула). Оцените свою переносимость динамической нагрузки по индексу Руффье. (Индекс у спортсменов и здоровой молодежи оценивается: меньше 1 – отлично, 1-5 – хорошо, 6-10 – удовлетворительно, 11-15 – слабо, > 15 – неудовлетворительно).

Задача 10. При нагрузке низкой интенсивности ЧСС увеличивается на 25-40% от ЧСС в покое, при нагрузке средней интенсивности – на 40-60%, при нагрузке высокой интенсивности – 60-85%, при экстремальной – 85-100%. Рассчитайте свою ЧСС при нагрузках разной интенсивности.

Задача 11. Вы решили улучшить общую выносливость. Составьте примерный план самостоятельных занятий на первый месяц.

Задание 12. Составьте примерный комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Задача 13. В каких условиях человеку будет холоднее: при температуре воздуха +16°C и влажности 50%, или при температуре +16°C, и влажности 90%? Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Приведите оптимальные величины температуры и влажности.

Задача 14. В каких условиях человек будет больше перегреваться: при температуре воздуха +38°C и влажности 30%, или при температуре воздуха +38°C и влажности 90%. Обоснуйте ответ с помощью механизмов теплообмена и терморегуляции. Перечислите основные пути отдачи тепла.

Задача 15. Рассчитайте (приблизительно) свой рабочий вес для силовой тренировки, воспользовавшись специальным калькулятором, исходя из того, что вы предположили, что в пробном подходе сможете выжать штангу лежа весом 70 кг 10 раз.

### Критерии и шкала оценки зачета

При оценке знаний, полученных обучающимся при изучении дисциплины, должно быть учтено, что для получения зачета по изученной дисциплине необходимо показать знание и понимание основных вопросов рассмотренного материала, а также способность найти и применить необходимый нормативно-правовой акт для разрешения конкретной ситуации:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если он дал четкий, не позволяющий двойного толкования ответ, а также за способность анализировать рассматриваемую проблему и применять ее в конкретном случае на практике, убедительно аргументируя свои выводы, либо если первоначально ответ не позволяет однозначно трактовать изложенный обучающимся материал, но при помощи дополнительных вопросов он показывает способность ориентироваться в нормах и применять их к соответствующим обстоятельствам.

На ситуационную задачу дал правильное решение, объяснил суть возникшего спора, разобрал и оценил доводы участников соответствующего спора и обосновал со ссылками на источники собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения

оценка «не зачтено» выставляется студенту, если в знании основного материала по программе имеются существенные пробелы, а также, если он допустил принципиальные ошибки при изложении материала либо не смог правильно ответить на вопросы преподавателя, а также не решил ситуационную задачу или совершил грубую ошибку.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

### **2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках текущего контроля успеваемости**

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося.

Постоянный текущий контроль (после изучения каждой темы) позволяет обучающемуся систематизировать знания в разрезе отдельных тем дисциплины.

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях.

#### **Методическое описание подготовки и проведения защиты реферата**

Доклад для защиты реферата должен быть рассчитан на 5 – 7 минут. Он готовится в виде отдельного текста. Реферат выполняется по одной из тем по дисциплине «Физическая культура и спорт». По согласованию с преподавателем тема может быть сформулирована и самостоятельно. В своем выступлении студент называет тему реферата, объясняет свой выбор и обозначает актуальность выбранной темы, цель реферата, его задачи, сообщает полученные выводы. Допустимо остановиться на наиболее интересных моментах работы. После доклада преподаватель задает студенту вопросы. Отвечать на вопросы следует корректно, кратко и четко.

Оценивая реферат, учитываются следующие компоненты работы:

- содержательная часть (неординарность темы, глубину постановки проблемы, структуру работы, актуальность и т.п.);
- оформление (соответствие стандарту оформления, иллюстративного материала и т.п.);
- представление на процедуре защиты (насколько свободно ориентируется в тексте реферата, как отвечает на вопросы и т.п.).

Зачет по ОФО выставляется по результатам текущего контроля успеваемости в период освоения дисциплины, по ЗФО по результатам устного опроса по вопросам зачета в форме собеседования.

#### **Методическое описание подготовки и проведения устного опроса**

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы. Критерии оценки: – правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

#### **Методическое описание подготовки и проведения компьютерных презентаций**

Презентация – форма работы и контроля, нацеленная на проверку информационно-коммуникативных возможностей обучающегося, а также навыков речевого, интерактивного взаимодействия с аудиторией; объем слайдов не более 15; единый стиль оформления слайдов; графические объекты качественного разрешения; текст (кегель – 12/14, шрифт традиционные); использование возможностей презентации (анимация, звуковые эффекты, наличие гиперссылок и т.п.).

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту презентации. Основные требования к защите презентации:

- время выступления 10 мин.;
- четкость, лаконичность, логичность, структурированность выступления;
- научность и доступность излагаемого материала;
- грамотность речи.

#### **Методическое описание подготовки и проведения тестирования**

Не менее, чем за неделю до тестирования, преподаватель определяет обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, литературу и источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

Тесты выполняются во время аудиторных занятий (практических).

Количество вопросов в тестовом задании определяется преподавателем.

На выполнение тестов отводится 0,5-1 академический час.

Индивидуальное тестовое задание выдается обучающемуся на бумажном носителе. Также тестирование может проводиться с использованием компьютерных средств и программ в специально оборудованных помещениях.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками не разрешено.

Примеры тестовых заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

#### **Методическое описание подготовки и проведения дискуссии**

Дискуссия – оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: всестороннее обсуждение какого-либо вопроса, проблемы или сопоставления информации, идей, мнений, предложений по дисциплине.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы. Оцениваются умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, последовательно, четко и логически стройно излагать свою позицию, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

#### **Методическое описание подготовки и проведения ситуационных задач / и практического задания**

Преподаватель заранее подготавливает весь информационный комплекс, готовит бланки с кейсами и заданиями. Время решения кейса и практического задания указано в самом бланке. Студенты самостоятельно изучают и прорабатывают теоретический и справочный материал по теме.

Кейсы и практического задания на усмотрение преподавателя могут быть предложены для решения как индивидуально, так и подгруппе студентов (до 3 человек).

Содержание кейсов и практических заданий, а также критерии и шкала оценки приведены в п.3. Фонда оценочных средств.

## **2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках промежуточной аттестации**

Зачет	<p>Зачет – это форма промежуточной аттестации, задачей которого является комплексная оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.</p> <p>В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по дисциплине входят:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;</li> <li>- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;</li> <li>- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;</li> <li>- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.</li> </ul> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.</p> <p>Ситуационная задача - это оценочное средство, включающее совокупность условий, направленных на решение практически значимой ситуации с целью формирования компетенций, соответствующих основным типам профессиональной деятельности.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку правильности решения задач, кратко изложить ее содержание, объяснить суть возникшего спора, кратко разобрать и оценить доводы участников соответствующего спора и обосновать со ссылками на нормативные акты собственное решение предложенной задачи. В случае вариативности решения задачи следует обосновать все возможные варианты решения.</p> <p>Контрольные вопросы и ситуационные задачи к зачету доводятся до сведения студентов заранее.</p> <p>При подготовке к ответу пользование учебниками, учебно-методическими пособиями, средствами связи и электронными ресурсами на любых носителях запрещено.</p> <p>На ответ студента по каждому контрольному вопросу и ситуационной задаче отводится, как правило, 3-5 минут.</p> <p>После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам зачета, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.</p> <p>Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «зачтено», «не зачтено».</p> <p>Перечень контрольных вопросов к зачету, а также критерии и шкала оценки приведены в п. 3. Фонда оценочных средств.</p>
-------	---

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература:**

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>

3. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва: Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/97326.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.]; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOK: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

### **8.3. Программное обеспечение**

Microsoft Windows или Яндекс 360  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Консультант-Плюс  
Google Chrome или Яндекс.Браузер

### **8.4. Профессиональные базы данных;**

База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Государственная автоматизированная система РФ «Правосудие» -  
<https://bsr.sudrf.ru/bigs/portal.html>

### **8.5. Информационные справочные системы**

– 1С: Библиотека - <https://www.sksi.ru/environment/eor/library/>

Информационно-справочная система Верховного Суда - <https://vsrf.ru/lk/practice/cases>

Справочно-правовая система «Законодательство России» -  
[http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start\\_search&fattrib=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start_search&fattrib=1)

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>

### **8.6. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

### **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

Методические указания для подготовки к лекции

Аудиторные занятия планируются в рамках такой образовательной технологии, как проблемно-ориентированный подход с учетом профессиональных и личностных особенностей обучающихся. Это позволяет учитывать исходный уровень знаний обучающихся, а также существующие технические возможности обучения.

Методологической основой преподавания дисциплины являются научность и объективность.

Лекция является первым шагом подготовки студентов к практическим занятиям. Проблемы, поставленные в ней, на практическом занятии приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения. При описании закономерностей обращается особое внимание на сравнительный анализ конкретных элементов системы гражданского права.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущей и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 40.04.01 Юриспруденция и рабочей программой по дисциплине (п. 5.5).

Рекомендуя литературу для самостоятельного изучения, преподаватель поясняет, каким образом максимально использовать возможности, предлагаемые библиотекой АНО ВО СКЦИ, в том числе ее электронными ресурсами, а также делает акцент на привлечение ресурсов сети Интернет и профессиональных баз данных для изучения практики.

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

– общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;

– особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;

– целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;

– временем, отведенным на изучение того или иного материала;

– уровнем подготовленности обучающихся;



– уровнем материальной оснащенности, наличием оборудования, наглядных пособий, технических средств.

Лекции дают обучающимся систематизированные знания по дисциплине, концентрируют их внимание на наиболее сложных и важных вопросах.

Лекции обычно излагаются в традиционном или в проблемном стиле (интерактивная лекция). Проблемный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки проблемных вопросов, поощрять дискуссию. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу.

Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, научные выводы и практические рекомендации. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

*План-конспект* – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

*Текстуальный конспект* – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

*Свободный конспект* – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

*Тематический конспект* – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к и практическим занятиям. Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к решению примеров, задач, к ответам на вопросы. Примеры, задачи, вопросы по теме являются средством самоконтроля.

#### Методические указания к практическим занятиям

Практические занятия (ПЗ) - основные виды учебных занятий, направленные на экспериментальное подтверждение теоретических положений и формирование учебных умений.

При домашней подготовке к выполнению практических работ студент должен повторить изученную тему.

Практическая работа выполняется каждым студентом самостоятельно.

Студенты, пропустившие занятия, выполняют практические работы во внеурочное время.

После выполнения каждой практической работы студент демонстрирует результат выполнения преподавателю, отвечает на вопросы. Преподаватель на уроке оценивает работу и выставляет оценку в журнал.

Для более эффективного выполнения практических работ необходимо повторить соответствующий теоретический материал, а на занятиях, прежде всего, внимательно ознакомиться с содержанием работы и оборудованием.

Небрежное оформление отчета, исправление уже написанного недопустимо.

В конце занятия преподаватель ставит зачет, который складывается из результатов наблюдения за выполнением практической части работы, проверки отчета, беседы в ходе работы или

после нее. Все практические работы должны быть выполнены и проверены в сроки, определяемые программой или календарным планом преподавателя.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: 1) организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; 2) исходный контроль (тесты, опрос, проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов; 3) обучающий этап (предъявление алгоритма решения заданий, инструкций по выполнению заданий, выполнения методик и др.); 4) самостоятельная работа студентов на занятии; 5) контроль конечного уровня усвоения знаний; 6) заключительный этап.

На практических и семинарских занятиях могут применяться следующие формы работы:

- фронтальная - все студенты выполняют одну и ту же работу;
- групповая - одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- индивидуальная - каждый студент выполняет индивидуальное задание.

*Формы практического занятия:* 1) традиционная путем теоретического обсуждения спорных вопросов темы путем проведения устного опроса студентов; 2) активная и интерактивная.

#### *Методические указания по созданию компьютерной презентации*

Презентация является одним из важных элементов самостоятельной работы студенты, позволяющей углубиться в изучения предмета и заданной темы.

Для подготовки презентации студенту следует использовать следующий алгоритм:

1. структуризация учебного материала,
2. составление сценария презентации,
3. разработка дизайна мультимедийного пособия,
4. подготовка медиафрагментов (аудио, видео, анимация, текст),
5. проверка на работоспособность всех элементов презентации.

Слайды презентации должны содержать только основные моменты лекции (основные определения, схемы, анимационные и видеофрагменты, отражающие сущность изучаемых явлений), общее количество слайдов не должно превышать 20 – 25, на уровень восприятия материала большое влияние оказывает цветовая гамма слайда, поэтому необходимо позаботиться о правильной расцветке презентации, чтобы слайд хорошо «читался», нужно чётко рассчитать время на показ того или иного слайда, чтобы презентация была дополнением к выступлению

Основные правила подготовки учебной презентации:

Необходимо что бы выступление студента было дополнено сопровождающими его мультимедийными элементами. При создании мультимедийных презентаций необходимо будет учитывать особенности восприятия учебной информации с экрана.

Одним из важных моментов является сохранение единого стиля, унифицированной структуры и формы представления учебного материала в период выступления. При создании презентации предполагается ограничиться использованием двух или трех шрифтов. Вся презентация должна выполняться в одной цветовой палитре, например на базе одного шаблона, также важно проверить презентацию на удобство её чтения с экрана.

Тексты презентации не должны быть большими. Выгоднее использовать сжатый, информационный стиль изложения материала. Требуется вместить максимум информации в лаконичные тезисы, привлечь и удержать внимание слушателей.

При подготовке презентации возможно использование ресурсов сети Интернет, современных мультимедийных энциклопедий и электронных учебников. Удобным является тот факт, что презентацию можно будет дополнять новыми материалами, для её совершенствования.

Использовать учебные презентации на выступлениях следует при:

- изучении нового материала,
- закреплении новой темы,

-проверки знаний.

Благодаря использованию презентаций студент сможет достигнуть следующих целей:

-Повысить уровень использования наглядности подаваемого материала,

-Устанавливается межпредметная связь с информационными технологиями,

Для подготовки презентации рекомендуется использовать программное обеспечение PowerPoint.

#### *Методические указания по проведению дискуссии*

Дискуссия — это целенаправленное обсуждение конкретного вопроса, сопровождающееся обменом мнениями, идеями между двумя и более лицами. Задача дискуссии - обнаружить различия в понимании вопроса и в споре установить истину. Дискуссии могут быть свободными и управляемыми.

К технике управляемой дискуссии относятся: четкое определение цели, прогнозирование реакции оппонентов, планирование своего поведения, ограничение времени на выступления и их заданная очередность.

Групповая дискуссия (обсуждение вполголоса). Для проведения такой дискуссии все студенты, присутствующие на практическом занятии, разбиваются на небольшие подгруппы, которые обсуждают те или иные вопросы, входящие в тему занятия. Обсуждение может организовываться двояко: либо все подгруппы анализируют один и тот же вопрос, либо какая-то крупная тема разбивается на отдельные задания. Традиционные материальные результаты обсуждения таковы: составление списка интересных мыслей, выступление одного или двух членов подгрупп с докладами, составление методических разработок или инструкций, составление плана действий.

Очень важно в конце дискуссии сделать обобщения, сформулировать выводы, показать, к чему ведут ошибки и заблуждения, отметить все идеи и находки группы.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на семинарских занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме семинара, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному семинарскому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

#### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию*

Успешное выполнение тестовых заданий является необходимым условием итоговой положительной оценки в соответствии с рейтинговой системой обучения. Выполнение тестовых заданий предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Форма изложения тестовых заданий позволяет закрепить и восстановить в памяти пройденный материал. Для

формирования заданий использована как закрытая, так и открытая форма. У студента есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов. Для выполнения тестовых заданий студенты должны изучить лекционный материал по теме, соответствующие разделы учебников, учебных пособий и других источников.

Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Также при подготовке к тестированию следует просмотреть конспект практических занятий и выделить в практические задания, относящиеся к данному разделу. Если задания на какие-то темы не были разобраны на занятиях (или решения которых оказались не понятными), следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений. Полезно самостоятельно решить несколько типичных заданий по соответствующему разделу.

*Методические указания по работе над учебными лекциями по данной дисциплине.*

Проработка лекционного курса является одной из важных активных форм самостоятельной работы. Лекция преподавателя представляет плод его индивидуального творчества. Он читает свой авторский курс со своей логикой и со своими теоретическими и методическими подходами. Это делает лекционный курс конкретного преподавателя интересным индивидуально-личностным событием. Кроме того, в своих лекциях преподаватель стремится преодолеть многие недостатки, присущие опубликованным учебникам, учебным пособиям, лекционным курсам. В лекциях находят освещение сложные вопросы Федерального образовательного стандарта, которые вызывают затруднения у студентов.

Сетка часов, отведенная для лекционного курса, не позволяет реализовать в лекциях всей учебной программы. Исходя из этого, каждый лектор создает свою тематику лекций, которую в устной или письменной форме представляет студентам при первой встрече. В создании своего авторского лекционного курса преподаватель руководствуется двумя документами - Государственным образовательным стандартом и Учебной программой. Кафедра не допускает стандартизации лекционных курсов. Именно поэтому в учебно-методическом пособии отсутствует подробный план лекционного курса, а дана лишь его тематика, носящая для лекторов рекомендательный характер.

*Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Формами промежуточной аттестации по дисциплине Физическая культура и спорт является зачет. Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации определяются Фондом оценочных средств (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (приложение к рабочей программе).

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- для проведения занятий лекционного типа – учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер.
- для проведения занятий семинарского типа - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер.
- для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер.
- для групповых консультаций - учебная аудитория, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, экран, проектор, компьютер.

- для самостоятельной работы обучающихся - аудитория оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Организации.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Организация обеспечивает печатными и/или электронными образовательными ресурсами в формах адаптированных к ограничениям их здоровья.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение модуля обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения среднего профессионального образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.